Juanes habló sobre su depresión y cómo logró superarla

El paisa que se llevó un Latín Grammy en la pasada edición de los premios, recordó este episodio oscuro de su vida.

En noviembre de 2017 fue la primera vez en que Juanes habló sobre la depresión, por lo que en ese momento indicó que se retiraba por un corto periodo de tiempo de la música. De acuerdo con información revelada por *El Universal,* el paisa no vio con buenos ojos que el álbum no tuviera éxito en los listados de música.

“Sólo hará unos conciertos en España en julio que no se podían cancelar”, agregó su representante, que detalló que “él está deprimido, tiene una serie de problemas personales y respecto a su último álbum, aunque se grabó con muy buenos productores, no fue exitoso”.


El cantante reveló a sus seguidores los problemas de salud mental que lo afectaron y habló del dolor que esto le produjo — crédito @juanes/Instagram

Sin embargo, el paisa volvería a hacer referencia al episodio de depresión en agosto de 2023, cuando a través de una publicación en su cuenta de Instagram se pronunció sobre este oscuro episodio de su vida. Con el paso de los años, al no encontrar una respuesta se refugió en el consumo de alcohol, incluso, afirmó que llegó a pensar que hablar de esto lo hacía “débil y vulnerable”.

“La depresión es una enfermedad muy común, más común de lo que imaginas. Yo personalmente la sufro desde hace muchísimos años”, aseguró el colombiano. El cantante señaló que tras ser un niño extremadamente introvertido, de un momento a otro se encontró con la fama, en la que había “aceptación, rechazo, odio y presión social”.

Algunos detalles de lo que vivió

Previo a la presentación que tuvo en los Latín Grammy 2023, el paisa conversó con el programa *La Red,* en el que reveló algunos detalles de lo que ha sido la batalla contra la depresión. De acuerdo con su conversación, en este momento de su vida está atravesando por el mejor momento, pues el álbum *Vida*

cotidiana se llevó el premio como Mejor Álbum Pop/Rock.

“Hace 12 años, en el 2010, entré en ese mundo muy oscuro de mi vida, muy triste. Ahí fue donde tuve que tocar fondo para volverme a levantar. Cada quien tiene sus niveles de la vida, pero en ese caso para mí fue un momento muy triste, muy duro, en donde trabajé tanto por tanto tiempo que me harté de todo, de la música, de mis compañeros”, contó inicialmente el paisa.

Juanes aseguró que está viviendo una de las mejores etapas de su vida, después de haber superado la depresión – crédito @juanes/Facebook

Fue en ese momento de su vida en el que se cuestionó sobre lo que estaba haciendo, después de años de haber soñado con la fama gracias a la música, algo que para el intérprete de *La camisa negra* calificó como “un momento muy duro”. Asimismo, logró encontrar un equilibrio entre su trabajo en los estudios de grabación, su familia y sus amigos.

> *“A todos nos pasa, porque uno comienza muy joven en esto. Y cuando comienzas es una sensación de: ‘quiero más, puedo más’ […] Pero en realidad no. Es como si vas a una carrera de carros, si no vas a los ‘pits’ a cambiar la llanta no es lo mismo. Pasa igual en la música”, agregó.*

El cantante colombiano Juanes aseguró que perdió una etapa importante de sus hijos, pero que ahora todo marcha bien con sus ellos y con su esposa Karen Martínez – crédito EFE/ Luis Eduardo Noriega A.

También lamentó haberse perdido varias etapas de sus hijos, algo que le marcó el alma, por lo que tomó la decisión de darle un giro y replantearse ciertos aspectos en los que estaba fallando incluso con su esposa Karen Martínez.

“Mis hijos están más grandes, cada uno en la universidad, en su mundo. Entonces puedo tener mi independencia de nuevo. Cecilia y yo vamos demasiado bien, ya nos conocemos y eso ayuda a que las cosas fluyan con madurez y más aprendizaje. Puse primero a mi familia y me puse primero a mí y mi salud”, concluyó.

Con información de infobae.com